

l'Ateneu Divers

GRUP CALIU

L'ATENEU DIVERS

ABRIL

ASSEMBLEA DE VIATGES D'ESTIU

És molt important la vostra assistència si teníeu previst viatjar aquest any amb el Grup Caliu!!!

Dissabte 6 d'abril a les 18h a la seu de l'Ateneu Divers.



ACTIVITATS DESTACADES:

► **SANT JORDI** Tindrem una paradeta com l'any passat a la plaça Mañé i Flaquer i estarem venent les galetes de la campanya solidària de Sant Jordi.

► **Tancament de portes per SETMANA SANTA:** Dimarts 16, dimecres 17 i dijous 18 NO HI HAURÀ tardes de secretaria. Estarem preparant el viatge de setmana santa, les galetes per al dia de Sant Jordi i altres gestions del Local.

GRUP CALIU

L'Ateneu Divers.

Carrer Pàdua 30, Baixos.

08023 BARCELONA.

93.237.27.16

Dimarts, dimecres i dijous
de 17h a 20h.

www.grupcaliu.cat

grupcaliu@yahoo.es



ACTIVITATS DESTACADES

ASSEMBLEA VIATGES D'ESTIU

Dissabte 6 d'abril a les 18h al local de l'Ateneu.

És **MOLT IMPORTANT LA VOSTRA ASSISTÈNCIA** si teniu pensat viatjar amb el Caliu enguany!!!

CAMPANYA SOLIDÀRIA SANT JORDI 2019

El proper **dimarts 23 d'abril** el GRUP CALIU compartirà parada de Sant Jordi amb l'Associació de veïns i veïnes del Farró a la Plaça Mañé i Flaquer.

Per la nostra banda, vendrem galetes decorades amb motius de Sant Jordi.

Us hi esperem!



PROJECTE ACTIVA'T

Continuem amb les activitats a les instal·lacions esportives!!!

Ampliem els horaris de les activitats!!!

- **Dimarts 10h a 13h** del matí al CEM SARDENYA
- **Dissabtes de 10h a 14h** al CEM CAN CARALLEU
- **Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h** a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!





Atenció!

Dimarts 23 d'abril serem tot el dia a la parada de Sant Jordi a la plaça Mañé i Flaquer.

No obrirem la secretaria del centre.

DIMARTS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial...



DIMECRES DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

ACTIVITAT DE SALA: **AUTODEFENSA DIVERSA**

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possible una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X



DIJOUS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Itàlia 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

CAMPANYA SOLIDÀRIA PER SANT JORDI 2019

Socis i sòcies;

Ja tenim a punt les galetes per la **campanya solidària de Sant Jordi** d'enguany, gràcies a la implicació de moltes persones que s'hi han dedicat de valent!

Tenim per endavant un gran repte que consistirà en vendre **800 galetes** (en paquets de 2 galetes cadascuna). Si tothom s'implica ho aconseguirem segur!

Us exposem els diferents models perquè pugueu escollir quina combinació us agrada més.

El preu del pack és de 3€.

Podeu fer la vostra comanda enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es, trucant a secretaria al 93.237.27.16 (dimarts dimecres i dijous de 17h a 20h).



PER FI ÉS DIVENDRES

**GRUP
CALIU**
L'ATENEU DIVERS

Divendres,
26 d'abril,
18h

**Concert
ANAÏS
VILA**

IMPRESINDIBLE CONFIRMAR ASSISTÈNCIA A: grupcaliu@yahoo.es o trucant al 93 237 27 16

DISSABTE TEMÀTIC

Dissabte,
27 d'abril,
18h

**CINE
FORUM**

Una història sobre
l'emancipació
i la llibertat
de dones a la
guerra de Síria

**COMANDANTE
ARIAN**



/grupcaliu



/grupcaliu



/grupcaliu



@grupcaliu

MERCATS I TIBERIS

Dissabte 27 d'abril

Anirem a visitar el mercat de Pagès de l'**Espai Germanetes**, és un espai de gestió comunitària i coneixerem la resta d'oferta d'activitats què disposen.

Quedarem el **Diumenge 27 d'abril a les 11h a fora de la parada de metro Rocafort** (L1 Vermella, Sortida Rocafort).

Porteu diners per prendre alguna cosa i per comprar.

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es **abans del dijous 25 d'abril**.



DIUMENGE DE COMPETICIÓ

Diumenge 14 d'abril

Quedarem el **Diumenge 14 d'abril a les 18h al local de l'Ateneu**.

DISSABTE OBERT

Dissabte 13 d'abril de 18h a 20h al Local de l'Ateneu.

ESPAI SOM-HI!

Dissabte 6 d'abril 20:30h FCB - Atlètic de Madrid

ATENCIÓ!!! ÉS IMPRESCINDIBLE apuntar-se a aquesta activitat, **es necessiten un mínim de 10 participants per dur-la a terme.**

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es **abans del dijous 4 d'abril**.

ASSEMBLEA DE VIATGES D'ESTIU

Dissabte 6 d'abril

Socis i sòcies;

Degut a la situació extraordinària que estem vivint aquests mesos amb el tema del local de l'entitat, i tenint en compte que els mesos de juliol, agost i setembre seran molt importants ja que segur vindran molt carregats de feina...

Us convoquem a una reunió extraordinària per a informar-vos dels canvis i les opcions que hi haurà per les vacances d'estiu d'aquest any.

ÉS MOLT IMPORTANT LA VOSTRA ASSISTÈNCIA SI TENÍEU PREVIST ANAR DE VACANCES AMB EL GRUP CALIU AQUEST ANY.

La reunió serà el **dissabte 6 d'abril a les 18h al local de l'entitat.**

US HI ESPEREM!!

Equip del GRUP CALIU.



SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES

GRUP DE TEATRE

Són **2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.**

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.



SECCIÓ SALUT

GRUP DE DONES

DIVENDRES 5 D'ABRIL

La Clara us espera amb un berenar per repassar els continguts treballats al curs i preparar les noves propostes del grup! Serà el **divendres 5 d'abril a les 18h al local de l'Ateneu.**

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ

SESSIÓ GOLFA

BLACK PANTHER

Quan dos enemics conspiren per destruir Wakanda, la Pantera negra ha d'aliar-se amb l'agent de la CIA Everett K. Ross i als membres del Dora Milaje, les forces especials de Wakanda, per evitar que el país no sigui arrossegat a un conflicte mundial.

Diumenge 7 d'abril a les 17:30h a la seu de l'Ateneu.



Si esteu interessats/des en participar, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es

RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 4 i 11 d'abril de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 25 d'abril de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es

SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 3, 10 i 24 d'abril de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.

DISSABTES: 6 i 27 d'abril d'11,30h a 13h. 10€/mes.

RECORDEU QUE HEU
D'ARRIBAR PUNTUALS A LA
CLASSE.

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 4, 11 i 25 d'abril de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conèixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 4, 11 i 25 d'abril de 18h a 19h. PREU: 8€/mes.

FRANCÈS

ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM
PER COMENÇAR EL CURS.

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conèixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Serà els Dimarts per la tarda.
PREU: 8€/mes.

CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 1, 8, i 29 d'abril de març de 17h a 18:30h.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 3, 10 i 24 d'abril de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 2, 9 i 30 d'abril de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'EURO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conèixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 2, 9 i 30 d'abril de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conèixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conèixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: DILLUNS 1, 8 i 29 d'abril de 19h a 20h.

TAULETES: DIJOUS 4, 11 i 25 d'abril de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho el **dimecres 10 i 24 d'abril amb en Jaume!!!**.

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

BUBBLE FOOTBALL

Quedarem el diumenge 14 d'abril a les 9:30h a fora de la parada de Metro Canyelles (L3 Verda)

PREU: 20€

Cal portar: **ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.**

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 5, 12 i 26 d'abril.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

Dimecres 3 i 10 d'Abril a les 18h a la Parada de Metro Ciutadella Vila Olímpica (L4 groga).

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos. Aquesta activitat es realitza al Local de l'Ateneu.

Us esperem el dilluns 8 d'abril a les 18:15h

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

Ens trobarem al mes de maig.

ARTS ESCÈNIQUES

Ens trobarem al mes de maig.

OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

Tornem al **Laser Tag!**

Quedarem el **Dissabte 27 d'abril a les 20:45h a la parada de Metro Urgell** (L1 vermella, sortida Comte d'Urgell). Farem sopar i 2 partides.

PREU: 20€

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dimarts 23 d'abril**.

FEM NOSTRA LA CIUTAT

Anirem a fer una visita a la **Casa Golferichs**. La Maria ens farà una introducció als elements més importants de l'edifici i coneixerem les activitats que ofereix el centre.

Us esperem el Dissabte 13 d'abril a les 11h a la parada de Metro Urgell (L1 Vermella, sortida Comte d'Urgell).

Activitat gratuïta, porteu diners per prendre alguna cosa.

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dimarts 9 d'abril**.



Dissabte 6 d'abril

Com no podia ser d'una altra manera, anirem a visitar el Saló del Còmic.

Dissabte 6 d'abril a les 11:30h a la porta de l'Hotel Catalonia PLAZA de la plaça Espanya (Metro plaça Espanya (Vermella L1 i verda L3))

PREU: 10€



DIVENDRES JOVE

Divendres 12 d'abril

Prepararem les activitats del mes de maig i farem les activitats que havíem preparat. Quedarem el **divendres 12 d'abril a les 18h** al local de ll'Ateneu.



DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5	DISSABTE	6	DIUMENGE	7
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	GRUP DE DONES Piscina	Anglès COMISSIÓ DE JOVES "Saló del Còmic" ASSEMBLEA VIATGES D'ESTIU SOM-HI! FCB-At Madrid	SESSIÓ GOLFA "Black Panther"							
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12	DISSABTE	13	DIUMENGE	14
Català PILATES POSTURAL NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	DIVENDRES JOVE Piscina	FEM NOSTRA LA CIUTAT "Casa Golferichs" DISSABTE OBERT	ESPORTS EMERGENTS "Bubble Football" DIUMENGE DE COMPETICIÓ							
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19	DISSABTE	20	DIUMENGE	21
FESTIU													
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26	DISSABTE	27	DIUMENGE	28
FESTIU	Paradeta SANT JORDI		Galetes de Sant Jordi Secretaria Trenca't el Cap Anglès ESCACS SALA: DEFENSA PERSONAL	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	PER FI ÉS DIVENDRES "Anaïs Vila" Piscina	Anglès MERCATS I TIBERIS "Espai Germanetes" DISSABTE TEMÀTIC "Comandante Arian" OCI NOCTURN "Laser Tag"							
DILLUNS	29	DIMARTS	30										
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	abril											